SG
©2012
SUICIDEGIRLS.COM

SG
© 2009
SUICIDEGIRLS.COM

ELLE

ELLE

ACREDITE:
O BRANCO VAI ILUMINAR A TEMPORADA. PURÍSSIMO, ELE VALORIZA OS MAIÔS DA ESTAÇÃO

A COR QUE SEDUZ

A MAIS BELA BARRIGA

Gordura generalizada ou localizada nem sempre são os únicos responsáveis por uma barriga saliente. Músculos firmes são fundamentais e é preciso exercitar os vários grupos: os abdominais verticais achatam a parte frontal da barriga e do estômago e os oblíquos firmam as laterais, ajudando a desenhar a linha da cintura. Importante: encolher firmemente a barriga durante os exercícios, para não dilatar os músculos, provocando um efeito contrário ao desejado. Outra causa bastante comum das barrigas pronunciadas é o mau funcionamento intestinal; constipação, flatulência, sensação de inchaço e gases resultam, em geral, de uma alimentação inadequada. Conselhos para evitar esses problemas:

1. Comer d
mastigar m
alimentos;
2. Evitar al
inibem o fu
intestinal,
álcool, refr
limão em e
maracujá,
banana-ma
jabuticaba.
3. Inclua no
ameixa-pre
principalme
as melhore
intestinos.
atenção: se
organismo
acostumado
fibras em g
quantidades
pode ser co
Comece a i
com modera
evitar incha
irritações.
também cor
de legumes
cruas, que p
mesmo efei

Quem resiste a uma praia? Em Ipanema, ela brinca num macaquinho em viscose, da Spiritual Bond. Tênis em couro: Riviera. Brincos: Acessórios Modernos.

Ou a um passeio pelas pedras, tendo a baía de Guanabara como cenário? Ela veste conjunto em seda estampada — a reedição do *palazzo pijama* dos anos 60 —, da Elle et Lui. Sapatos: Cosi. Pulseiras: Serpui Marie. Brincos: Korpus Nu.

FOTOS: MORGADE

MARISA MONTE

ca que sua
de espectad
passa a en
dos Titãs ("
skate que sa
tal de Lam
amarrou na
"Serra da B
"superbem"
muito carinh
em comum
promisso ét
tanto apego
mesmo barc
lista Nouvell
uma cantar
ga de muita

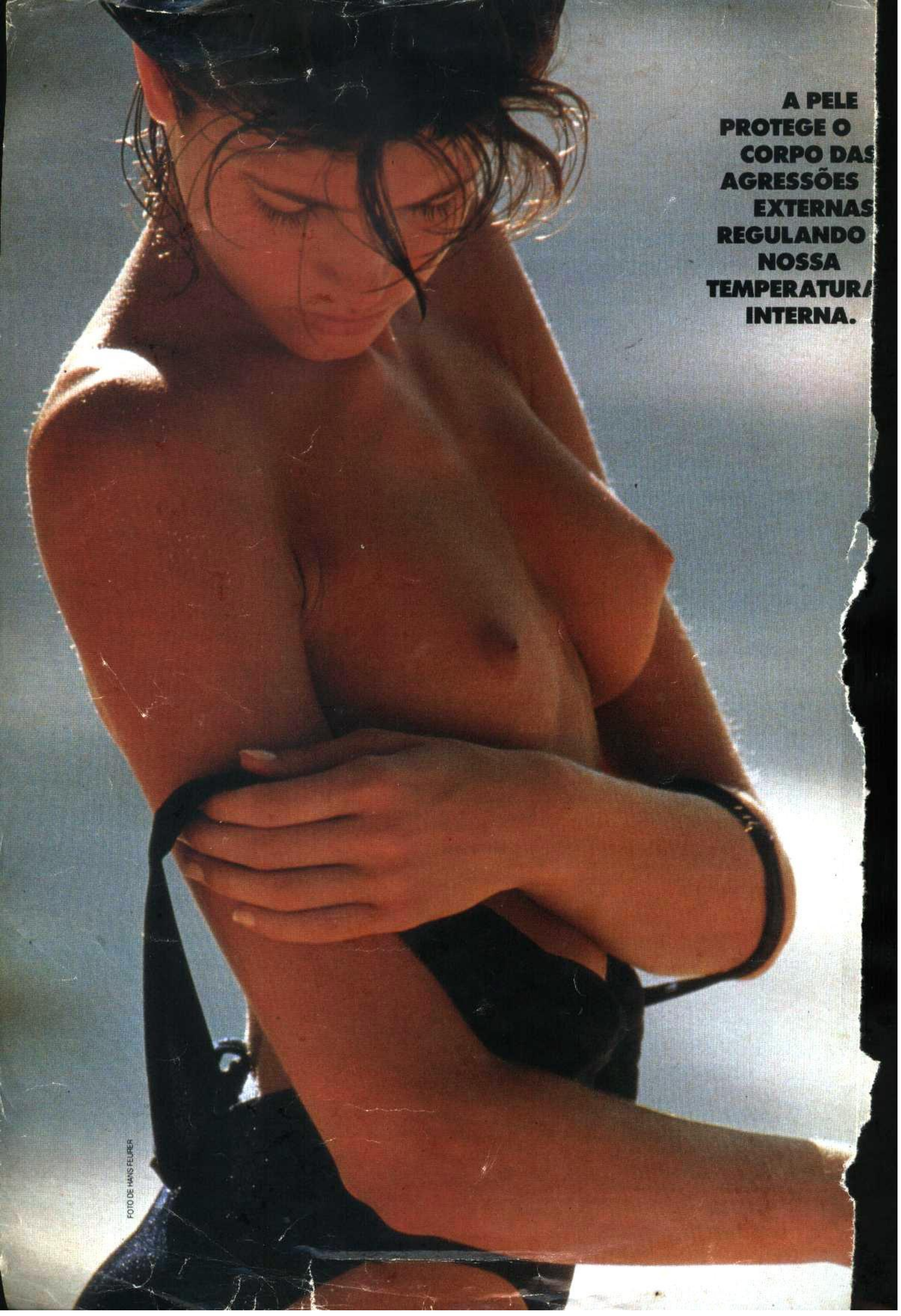
Também
fende com
padrões co
e caseira, c
dados e qu
coito de ave
das), ela nã
e menos ai
ao sabor d
roupas nos
duráveis e
cer alguém
de camisa
da por cola
azul-marinh
com meio s
pato de sal
confortável"
pings cente
mesmo imp
estampados
e as textur
seda e jérs
costureiras
pedidos"). S
batom Cass
de consumo

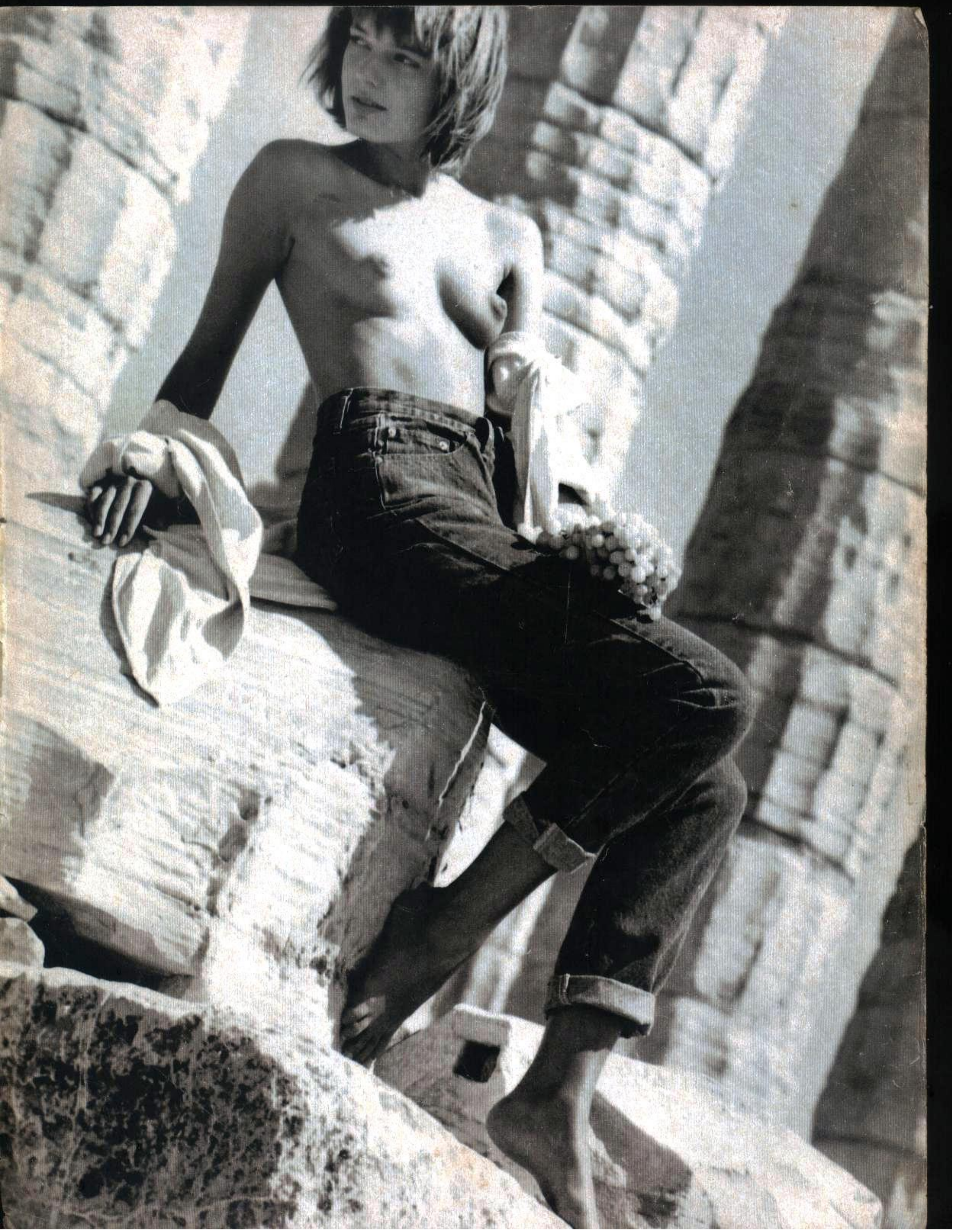
À cabece
doria do *I-C*
mente contr
Mutação, d
abri-los para
tuações ao a
çãozinho ba
de de *Daun*
das *ladies* M
Domingos) e
de Asno). Ta
da capa de
trabalhado p
sa atempora
do *bytes* e *b*
Dalvas, Dol
elo perdido
anos dourad

FOTO DE J.R. DURAN

Marisa, moça p
crochê e tricô,
blazer de veluc

Produção: C
Cabelos: Ri
Maquiagem
Endereços


A PELE
PROTEGE O
CORPO DAS
AGRESSÕES
EXTERNAS
REGULANDO
NOSSA
TEMPERATURA
INTERNA.
FOTO DE HANS FEURER



RAHM

A
nto.